



## Verdure crude o cotte? La risposta della nutrizionista

**Tutti i vegetali sono indispensabili nella nostra dieta perchè riducono il rischio di disturbi cardiovascolari. Ma vanno mangiati crudi oppure cotti? Dal punto di vista dell'apporto calorico, i nutrizionisti assicurano che non c'è differenza ma su altri aspetti...**



In tutte le diete ipocaloriche sono previste verdure, sia crude che cotte.

Le **verdure in generale non possono mancare nella nostra dieta** e la stessa Organizzazione mondiale della Sanità suggerisce di **consumarne almeno cinque porzioni al giorno** per ridurre il rischio di malattie cardiovascolari.

Sulla modalità di assunzione si discute spesso se sia meglio mangiare le **verdure crude o cotte** ma gli esperti sono abbastanza concordi nell'affermare che non esiste una risposta sempre valida. Tutto dipende dai singoli casi e dagli obiettivi che si intendono raggiungere sotto il profilo nutrizionale e dell'appetibilità.

### **Meglio le verdure crude o cotte? Non esiste un'unica risposta**

Sicuramente le **verdure crude e cotte** non possono mancare in una **dieta ipocalorica** perché sono ricche di acqua, vitamine e sali minerali. Inoltre, nonostante contengano poche chilocalorie, trasmettono maggiore sazietà per la presenza delle fibre.

Le **fibre alimentari** sono preziose per mantenere in salute il nostro organismo. Regolano le funzioni intestinali e modulano l'assorbimento dei nutrienti, soprattutto dei carboidrati semplici (gli zuccheri) presenti negli alimenti. Quest'ultima funzione serve ad evitare o limitare i picchi glicemici.

Allora che differenza esiste tra **le verdure crude e quelle cotte**? In quale modalità rilasciano all'organismo più nutrienti?

Le **verdure crude** hanno il vantaggio di essere **ricche di composti aromatici** e di contenere una vasta gamma di **sostanze fitochimiche antiossidanti**, i cui livelli sono influenzati:

- dalle condizioni ambientali, come l'esposizione al sole
- da pratiche agronomiche, come la scelta della cultivar
- dall'uso di fertilizzanti
- da come il prodotto viene coltivato.

Una cosa importante da rilevare, inoltre, è che **solo le verdure fresche o crude conservano intatto il loro valore nutrizionale**; lo stazionamento prolungato nei frigoriferi e nei magazzini e, ancora di più, la cottura e le preparazioni casalinghe possono depauperare i vegetali di **vitamine idrosolubili, termolabili e sali minerali**.



L'OMS suggerisce di consumare 5 porzioni di verdure al giorno (Foto © La Gazzetta del Gusto).

### **La cottura delle verdure, pregi e difetti**

Più digeribili e più appetibili. Le verdure cotte sono da preferire se desideriamo ottenere questi

---

vantaggi ma anche per aumentare la biodisponibilità di alcune vitamine e sali minerali. Nello stesso tempo, però, altre sostanze nutritive idrosolubili e sensibili al calore ne risentono in qualità e quantità.

La **cottura a vapore** e in **pentola a pressione** sono da preferire rispetto ad altre per la **capacità di mantenere intatta la qualità nutrizionale delle verdure**. Infatti, riducendo o eliminando il contatto con l'acqua e abbreviando i tempi di cottura, la perdita di sali minerali e vitamine è minima mentre rimangono quasi immutati il colore e l'aroma.

La cottura delle verdure in acqua, oltre a far perdere alle stesse preziosi micronutrienti fa in modo che esse assorbano troppo liquido causando il **fastidioso gonfiore addominale** di cui, spesso, soprattutto le donne si lamentano.

**Da un punto di vista prettamente dimagrante** le verdure, cotte o crude, hanno lo stesso valore calorico. Sicuramente **va evitata la frittura**: le rende meno digeribili e, assorbendo l'olio di cottura, diventano più caloriche.

© Articolo della Dott.ssa Giovanna Senatore (Nutrizionista)

**Data di creazione**

10/05/2019

**Autore**

redazione